

6 lỗi cơ bản phá hoại động tác dea

Tác giả Quân Lương

Khi nhắc đến tạ barbell, người ta lại nhắc đến Deadlift. Đây quả thực là một động tác không chỉ đơn giản, mà đồng thời còn đem lại lợi ích to lớn cho phần cơ lưng của người tập. Thế nhưng, không ít người đang thực hiện động tác này một cách thiếu chính xác, từ đó không chỉ không đem lại hiệu quả cho bản thân, mà còn "chuốc lấy" rất nhiều chấn thương nghiêm trọng. Bài viết ngày hôm nay sẽ điểm qua 6 lỗi cơ bản mà rất nhiều người mới tập deadlift đang mắc phải.

Hãy cùng Thể Hình Nam điểm qua 6 lỗi cơ bản khi thực hiện động tác Deadlift nhé. Đừng tập sai bài tập thể hình này vì nó rất dễ gây chấn thương cho bạn đấy!

Lỗi đầu tiên



Đầu tiên thì Thể Hình Nam sẽ kể đến chính là tập luyện Deadlift với đôi giày có đế dày
Nếu bạn tập Deadlift với một đôi giày chạy như vậy, bạn đã tự tạo cho mình 2 điều bất lợi. Trước hết, đế quá dày sẽ khiến bạn không có một điểm tựa vững chắc và ổn định để sinh lực. Khi bạn đang nâng tạ, điều đầu tiên mà bạn sẽ

luôn muốn làm đó là hạn chế các tác nhân khiến cơ thể mất thăng bằng hay hạn chế tiếp xúc của bạn với sàn tập, bởi chúng sẽ khiến bạn đạt được lực nâng tối đa, đồng thời khiến cho mắt cá chân và bàn chân phải chịu nguy cơ chấn thương lớn hơn. Bất lợi thứ hai khi mang giày có đế quá dày chính là việc bạn sẽ trở nên cao hơn so với thanh tạ, tất nhiên, khi cao hơn thì thời gian để nâng thanh tạ sẽ dài hơn, đồng thời khiến cho lưng bạn không thể giữ được đúng tư thế.a

Cách sửa chữa: Hãy sử dụng một đôi giày chuyên dùng để nâng tạ, hay là một chiếc dép mỏng. Bạn cũng có thể đi chân trần nếu như phòng Gym cho phép.

Lỗi thứ 2: mông quá thấp



Đừng bao giờ nhầm lẫn giữa Deadlift và động tác Squat – xuống tấn. Đừng có bắt đầu động tác trong tư thế xuống tấn thấp. Bạn nên đạt hông cao lên, với hai phần bả vai đặt trên tạ Barbell trong tư thế bắt đầu. Nếu như mông bạn đặt quá thấp, tạ Barbell sẽ bị đưa xa ra trước cơ thể bạn, từ đó tạo áp lực không cần thiết cho lưng và đặt bạn vào một tư thế mà không thể tận dụng lực từ cơ thể một cách tối ưu.

Lỗi thứ 3: hai chân cách nhau quá xa



Trừ khi bạn là một người nặng hơn 500 pound và không thể cúi xuống nhặt tạ với hai chân khép vào nhau, thì lúc đó mới là lúc bạn xòe hai chân cách xa nhau. Thông thường, bạn nên thực hiện động tác Deadlift với hai chân đặt bằng vai như khi chuẩn bị thực hiện động tác bật nhảy cao. Hãy luôn ghi nhớ rằng, không bao giờ để chân rộng hơn hai vai một khoảng cách 6 inch.

Lỗi thứ 4: bạn đang cuốn tạ lên



Đây là nguyên nhân chính dẫn đến việc bạn gặp chấn thương lưng và phải nhờ tới phẫu thuật để điều trị khi Deadlift. Hãy nhớ rằng, động tác Deadlift không phải là động tác cuốn Barbell. Việc cuốn tạ lên để ăn gian không chỉ khiến động tác trở nên thiếu hiệu quả, mà còn làm tăng nguy cơ chấn thương của bạn lên một cách đáng kể.

Lỗi thứ 5: bạn đeo găng tay khi tập Deadlift



Đeo găng tay khi tập Deadlift tức là bạn đang tự "nâng độ khó" cho bài tập rồi đấy. Găng tay sẽ khiến thanh tạ khó nắm hơn. Quan trọng nhất là, bạn không thể "cảm thấy" được thanh tạ. Việc biết được tạ Barbell đang tác động đến phần nào của cơ thể chính là một yếu tố lớn khi thực hiện Deadlift.

Lỗi thứ 6: bạn khởi động không đúng cách



Các nhà khoa học từ lâu đã kết luận rằng, các bài duỗi cơ tĩnh sẽ làm giảm tính hiệu quả trong việc tối ưu hóa sức mạnh và sức bền trước khi luyện tập của bạn. Để "làm nóng" cơ thể, hãy luôn chọn các bài tập động. Một cách khác mà bạn có thể áp dụng trước khi buổi tập Deadlift của bạn chính là Deadlift với khối lượng tạ nhẹ hơn.

Có thể bạn quan tâm: Video 5 sai lầm phổ biến trong nâng tạ gập lưng (Deadlift)

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *Kiến thức cần biết về Deadlift*
- *15 kiểu Deadlift đa dạng phát triển cơ mông và đùi sau cho dân thể hình*
- *10 điều cần biết cho người mới tập thể hình*

Tin liên quan


6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém ...


9 động tác, 1000 reps với bài tập C...


5 động tác tần suất cao trong 3 phú...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

5 lỗi thường gặp khi tập thể hình kèm thêm video hướng dẫn tập đúng



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 6 phút trước - Được chia sẻ công khai

6 lỗi cơ bản phá hoại động tác deadlift

Khi nhắc đến tạ barbell, người ta lại nhắc đến Deadlift. Đây quả thực là một động tác không chỉ đơn giản, mà đồng thời còn đem lại lợi ích to lớn cho phần cơ lưng của người tập. Thế nhưng, không ít người đang thực hiện động tác này một cách thiếu chính xác,...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình







Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Bài tập thân trên của "ông hoàng body" Joe Manganiello



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc



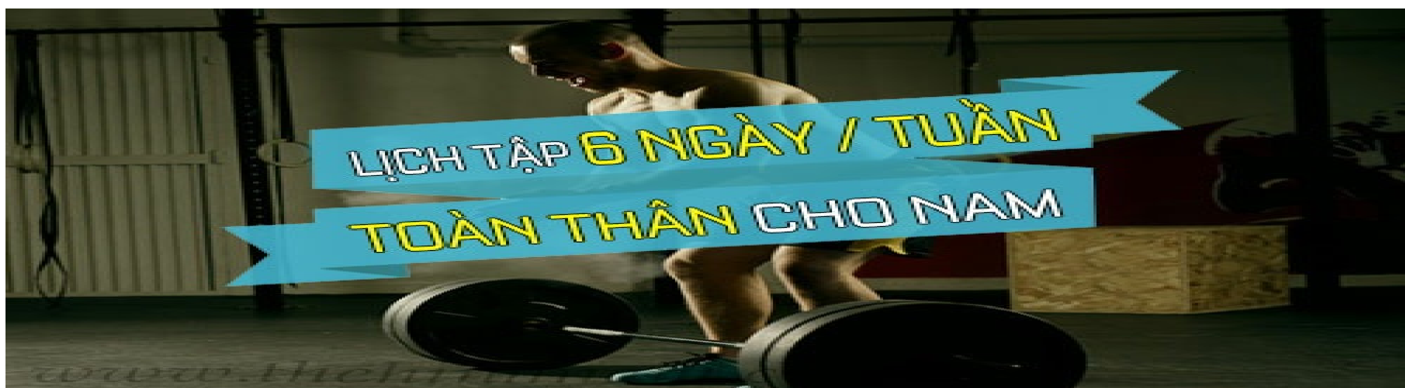
Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)

T H Ư M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG · BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI · BÀI TẬP CHÂN · BÀI TẬP CỔ · BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC · BÀI TẬP LƯNG · BÀI TẬP MÔNG ĐÙI · BÀI TẬP NGỰC · BÀI TẬP PLANK · BÀI TẬP SQUAT · BÀI TẬP TAY · BÀI TẬP TỔNG HỢP · BÀI TẬP VAI · DINH DƯỠNG THỂ HÌNH · ĐỘNG TÁC PLANK · ĐỘNG TÁC SQUAT · ĐỘNG TÁC YOGA · LỊCH TẬP THỂ HÌNH · NGHỈ NGƠI · NHẠC TẬP THỂ HÌNH · TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ · VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 6 cách trị mụn bằng cà rốt vừa tiết kiệm vừa hiệu quả
  Với cà rốt bạn có thể chế biến thành các món ăn ngon, nước uống tốt cho cơ thể....
- Cách phân biệt 9 loại son môi bạn gái nào cũng nên biết
  Son môi được xem là món phụ kiện không thể thiếu trong túi xách của mọi cô gái. Màu...
- 8 bài tập tăng vòng 3 và làm săn chắc vòng 3 cho các nàng
  Bạn thích những bộ cánh bó sát khoe đường cong cơ thể, tuy nhiên vòng 3 không đạt chuẩn...
- 6 lợi ích bất ngờ khi sử dụng nước hoa không phải ai cũng biết
  Với lịch sử hơn 4000 năm, nước hoa chứng tỏ mình là một mặt hàng thiết yếu trong cả...
- 3 loại mặt nạ làm trắng da từ bia phù hợp cho từng loại da ít người biết
  Bạn đang tìm kiếm công thức làm trắng da từ nguyên liệu thiên nhiên? Bạn có biết bia chứa các...

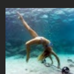
N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H



ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên


CÔ GÁI 'CHƠI TRỘI' MẶC BIKINI XUỐNG ĐÁY BIỂN TẬP THỂ HÌNH
13.04.2016 - 0 Comments
Những hình ảnh của cô người mẫu Kathryn Brown mặc bikini xuống biển đẩy tạ khiến nhiều người xem thích...

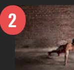

BẠN NÊN MUA DỤNG CỤ GÌ KHI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ?
02.04.2016 - 0 Comments
Bạn đang có nhu cầu tập luyện thể dục thể thao, thể hình tại nhà? Nhưng lại có quá nhiều dụng cụ để tập...


11 GỢI Ý DINH DƯỠNG GIÚP TĂNG CƠ
25.02.2016 - Comments Disabled
Tăng cơ là mục tiêu chính của hầu hết người tập thể hình. Nhưng nói dễ mà làm thì khó, đặc biệt khi bạn đã...

Bài mới

1  6 LỖI CƠ BẢN PHÁ HOẠI ĐỘNG TÁC DEADLIFT

Khi nhắc đến tạ barbell, người ta lại nhắc đến Deadlift. Đây quả thực...

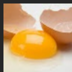
2  5 LỖI THƯỜNG GẶP KHI TẬP THỂ HÌNH KÈM THÊM VIDEO HƯỚNG DẪN TẬP ĐÚNG

Tập thể hình không khó mắc phải những động tác sai khi thực hiện....

3  7 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH TỐT NHẤT CHO CƠ LƯNG NAM GIỚI CÙNG TẠ BARBELL

Đã bao giờ bạn muốn sở hữu một tấm lưng rộng và tưởng tượng rằng mình...

Bài yêu thích


THỰC PHẨM TỐT CHO BẠN TRƯỚC KHI TẬP THỂ HÌNH
26.03.2016 - 0 Comments

Vì vậy khi tập xong, cơ của bạn sẽ bị cạn hết lượng glycogen sẵn có. Lúc này, các tế bào cơ rất dễ bị tổn...



NHỮNG SAI LẦM NGUY HIỂM CẦN TRÁNH KHI TẬP THỂ HÌNH TĂNG CÂN
27.02.2016 - Comments Disabled

Không phải tập thể hình là bạn muốn tăng cơ phần nào cũng được. Khi tập thể hình tăng cân tăng cơ cần chú ý...


BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG SĂN CHẮC GIẢM MỠ VỚI AB ROLLER
01.04.2016 - 0 Comments

1. Tổng quan AB Roller tập cơ bụng hiệu quả - Đây là 1 bài tập cutting dành cho những bạn sau khi hoàn...


Chat với chúng tôi!